

# BAREVNÉ VELIKONOCE

pro předškoláky a malé školáky

Velikonoční dobroty, zvyky a tradice v pestrých barvách. Děti každý den hledají schované vajíčko a pak společně plní úkol. Bonus navíc: každé vajíčko má jinou barvu a odstín, děti se je naučí rozeznávat a pojmenovat. Pokud děti při čtení úkolu uslyší danou barvu, vyskočí, tlesknou nebo zvednou ruku. Vajíčka potom můžete lepit na nástěnku, na papírový věnec nebo zavěšovat na zelené větvičky ve váze. Vznikne tak hezká dekorace.

Skutečně  
zdravá škola

Barevné Velikonoce

**Autorka:** Jitka Sedláčková

**Redaktorka:** Helena Burianová

**Obrázky a grafická úprava:** Jitka Davidová

**Skutečně zdravá škola, z.s.  
2023**

Materiál byl vytvořen v rámci projektu „Posílení Skutečně zdravé školy“.

Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Program je financován z Fondů EHP a Norska.

Změň společnost. S odvahou.

Iceland  
Liechtenstein  
Norway

Active  
citizens fund

Nadace OSF

VDV  
VÝSTRAŽNÝ VÝTĚL

SKAUPEN  
INSTITUT

Skutečně  
zdravá škola

Skutečně  
zdravá škola

### Hnízdečka z proutí a větviček

Přichystejte si na zahradě nebo ve třídě malá hnízdečka ze suchých hnědých větviček a třeba vám do nich velikonoční zajíček nadělí nějaké zdravé dobroty stejně jako dětem ve Švýcarsku a Německu.

### Není vejce jako vejce

Vajíčko je jedním ze symbolů Velikonoc. Představuje nový život. Co ale znamená, když se řekne „jsou si podobní jako vejce vejci“? Jsou vejce stejná? Odkud se berou? Slepíčky snáší vajíčka bílá nebo v různých odstínech hnědé. Ochutnejte vajíčka z velkochovu, volného chovu a třeba domácí od malého farmáře. Je tam nějaký rozdíl? A rozdíl v tom, jak se daří slepičkám?

### Oříšky opražené s medem

Za starých časů se v postní době na Pražnou neděli připravovala naklíčená obilná zrna. Nemáte chuť si na svačinku upražit třeba ovesné vločky, semínka nebo hnědé oříšky?

### Kdo bude mít štěstí?

Ve Španělsku pečou velikonoční věnce nebo bochánky, a kdo v nich objeví figurku černého panáčka, bude mít štěstí. Dnešní svačinku jezte velmi pomalu a všímavě. Třeba v ní taky něco objevíte.

### Šedé úterý

„Ben ben ben, všechny blechy ven“ říkaly dřív hospodyňky při jarním úklidu chalup. Co si pěkně uklidit na stolečcích, kde jíme? Připravít jarní prostírání, výzdobu a užít si krásný uklizený a nazdobený prostor. Šedé úterý bylo úterý před Velikonocemi, kdy se z rohů vymetaly pavučiny a pavouci.

### Velikonoční polévka

Italové svátky jara oslavují skvělým jídlem. Ochutnejte polévku minestra di Pasqua, která se skládá ze spousty zelených druhů zeleniny a podává se s opečeným chlebem.

### Košíček zeleniny

Košíček první jarní zelené úrody, chléb, šunka a vajíčka patří na slavnostní stůl v Chorvatsku. Naaranžujte si taky takový košíček.

Chorvatí si rádi přitukávají vařeným vajíčkem ve skořápce. Komu zůstane nepoškozené, vyhrává. Vajíčka si dejte ke svačince.

### Zelený čtvrtek

Poslední čtvrtek před Velikonocemi je zvykem mít na stole nějaké zelené jídlo a pít. Jaké jídlo nebo nápoj si společně připravíte? Co takhle přijít v zelených kostýmech? Pranostika říká, že co se na Zelený čtvrtek vysadí, to se podaří.

### Jarní elixír a netradiční brčko

Víte, jak chutná sluníčko a bylinky? Připravte si do hrnečku čistou vodu, přidejte jedlé zelené bylinky ze zahrady (meduňka, máta, jitrocel, kontryhel, list rybízu, mladé výhonky smrků...) a postavte na chvíli na sluníčko. Ochutnejte sílu slunečního nápoje. Každý z vás má naprostý original, ten nejlepší pro něj. Zkuste jej vypít brčkem z pažitky.

### Velikonoční hrdinové

Na jarní stůl patří pokrmy z vajíček a zelených bylinek, které raší všude kolem. Chcete být odvážní, divocí, mít spoustu životní energie a síly? Inspirujte se u divokých bylinek a ony vám trochu energie rády předají. Připravte si tvarohovou pomazánku s nakrájenými jedlými bylinkami: lístky jitrocele, pampelišky, kontryhele, mladé bršlice, dobromysli, pažitky.

### Pučálka

Pučálka je tradiční pokrm z naklíčeného zeleného hrachu, který se připravuje v období Velikonoc. Dříve venku stávaly babky pučálnice a pučálku smažily na kamnech přímo na ulici. Mohli jste ji ochutnat buď s medem na sladko nebo se solí. Na co máte větší chuť? Nakličte si zelený hrách a připravte pučálku do kornoutů.

### Kouzelná sklenice vody

Během Velikonoc měla voda kouzelnou, očištnou moc. Lidé se v ní obřadně omývali a koupali. Zkuste vypít sklenici vody a přitom si představit, že modrá voda z vašeho tělíčka odnáší všechno to, co vám překáží. Co to může být? Únava, rýma, kašel, smutek... Vodu si můžete napustit třeba do krásného džbánu a posílit její účinky drahými kameny v modré barvě.

### Preclíky od lišky

Před velikonočními svátky bylo dlouhé postní období a každá neděle měla své jméno. Jedné se říkalo Liščí. Děti věřily, že po zahradě běhala liška a na větve stromů a keřů jim schovala preclíky sypané kmínem a modrým mákem. Upečte si společně preclíky a uspořádejte na zahradě pořádnou hledačku voňavých dobrot.

### Vynášení Morany

Jedné z postních nedělí se říkalo Smrtná. Přišel čas rozloučit se se zimou. Morana, Mařena, Smrtka se házela do vody nebo páčila na ohni. Vyneste Moranu, připravte si létéčka (ozdobené větvičky se stužkami) a upečte mrkvánková sluníčka plněná modrými švestkovými povidly, ať už jaro konečně přijde.

### Napínavý velikonoční příběh

V Norsku se vajíčka barví na žluto a k svátkům jara patří stejně jako žluté jarní květiny. V Norsku je tradicí o Velikonocích uvádět nové detektivky. Zkuste vymyslet napínavý příběh o vajíčku, odvážném kuřátku a zlém skřítkovi se žlutou čepičkou.

### Obří omeleta

Každé Velikonoční pondělí se ve Francii vyrábí obří žlutá omeleta z asi 15 tisíc čerstvých vajec na čtyřmetrové pánvi pod dozorem čtyřiceti kuchařů s dlouhými vařečkami. Zkuste začít něčím menším a připravit omeletu pro své kamarády. Z kolika vajec asi bude?

### Sladký jako med

Med měl během velikonočních oslav své důležité místo. Medem se potírá pečivo jidášky, je pak sladoučké a hezky žluté. Říká se, že kdo sní jidášek potřený medem, celý rok bude chráněn před žihadly včel a vos. Med se přidává také do perníčků, které někteří na svátky pečou. A můžete vyzkoušet bylinkový čaj oslazený právě medem.

### Velikonoční zajíček

Dětem v Rakousku naděluje zajíček čokoládová vajíčka a schovává je na zahradě nebo po domě. Co mají zajíci rádi? Zahrajte si na ně a připravte si salát z oranžové mrkvičky s jablíčkem ochucený citrónem.

### Marcipán z oblohy

Děti ve Francii věří, že když se vracejí zvony z Říma, kam letěly na znamení smutku a pro požehnání, padají z oblohy marcipánové dobroty. Připravte si marcipánové kuličky z mandlové mouky obalené v sušených jahodách a užijte si napínavé hledání červených dobrot.

### Bílý a pálivý

Bílý a pálivý křen se tradičně během Velikonoc jí v Polsku jako symbol zdraví. Ochutnejte salát z nastrouhaného křenu, jablka a třeba červené řepy.



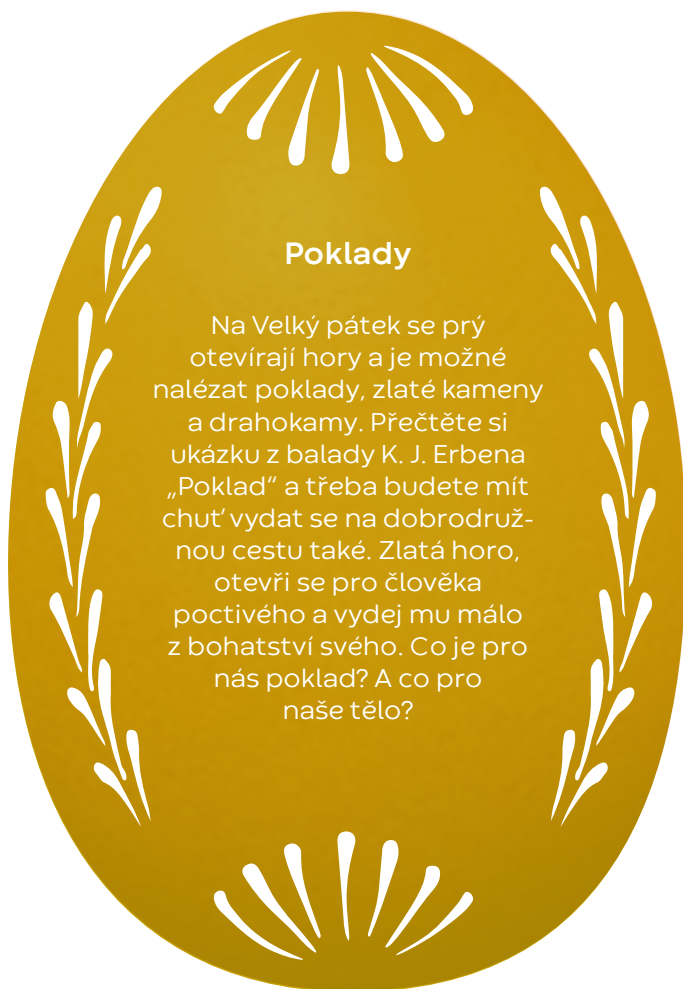
### Klobouky

Děti v anglických školkách a školách soutěží o to, kdo vyrobí nejkrásnější velikonoční klobouk. Zkuste to také a vyzdobte svoje klobouky všemi barvami duhy. S klobouky na hlavách uspořádejte hostinu a před ní si pořádně zatančete a vyžeňte zimní duchy, jak to dělají děti v Anglii. K tanci si vezměte zvonečky, stuhy a rozkvetlé větvičky, které pak můžete využít na ozdobu stolu.



### Hezky spolu

Na nedělní Boží hod velikonoční bylo dříve zvykem v rodinách sníst společně vajíčko. Věřilo se, že kdyby někdo zabloudil, zase by našel cestu zpátky domů a celá rodina bude hezky pohromadě. Rozdělte se do skupinek, vymyslete, kdo bude hrát hospodáře, hospodyni, děti... a uvažené bílé vajíčko oloupejte a rozkrojte přesně na tolik dílků, kolik je členů ve vaší rodině.



### Poklady

Na Velký pátek se prý otevírají hory a je možné nalézat poklady, zlaté kameny a drahokamy. Přečtěte si ukázkou z balady K. J. Erbena „Poklad“ a třeba budete mít chuť vydat se na dobrodružnou cestu také. Zlatá hora, otevří se pro člověka poctivého a vydej mu málo z bohatství svého. Co je pro nás poklad? A co pro naše tělo?



### Skutečně zdravá škola